

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ХОЛОДА И ВОЗДУХА

Новокшонова С.П., Сапова П.Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Современный учебный труд, предъявляет высокие требования к состоянию здоровья студентов. Отмечено, что множество профессиональных заболеваний можно избежать, основам элементам здорового образа жизни, одним из элементов, которого является закаливание организма [2, 3, 6, 8].

Здоровый образ жизни – это способ использования биологических возможностей индивида и сил природы по максимуму. Под воздействием холодного воздуха сокращаются сосуды. Раздражение, полученное нервными окончаниями, распространяется на слизистые оболочки: сначала сосуды сокращаются, затем расширяются, при этом происходит выделение жидкости, о чем можно узнать по наличию насморка, чихания, кашля. Но если раздражающие факторы, такие, как холодный воздух, ветер, вода будут действовать постепенно и регулярно, то нервные окончания и сосуды организма привыкнут к ним и реакция будет существенно менее заметной, и более безболезненной [6].

Для предотвращения болезней особо важно соблюдать правила здорового образа жизни. Основные из них, это правильный режим работы и отдыха, правильное питание, отказ от вредных привычек, регулярное и рациональное пребывание на свежем воздухе. Особенно важно отметить необходимость регулярной мышечной работы и постоянной физической нагрузки. Эффективность данных занятий физическими упражнениями повышается, если они проводятся на свежем воздухе в любое время года [1, 4, 5, 7].

Современное студенчество – это особая категория людей умственного труда, которая особо нуждается в профилактических мероприятиях по снижению риска профессиональных заболеваний в период учебного труда.

Цель настоящей работы. Исследование интересов и потребностей студентов в области закаливания с применением холода. Для этого были поставлены следующие задачи работы:

- выявить интересы и потребности студентов в области закаливания холодом в разные периоды учебного года;
- рассмотреть методы закаливания, которые используют студенты.

Методика и организация исследования – анализ современных источников, анкетирование и опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения, 30 юношей и девушек с 1-3 курсы оздоровительного отделения, в возрасте 18-21 год.

По данным ВОЗ, здоровье человека почти наполовину зависит от его образа жизни, около 22% - наследственность, столько же – состояние окружающей среды и примерно 8-12% - работа национальной системы здравоохранения. По этим данным видно, что главную роль в сохранении и поддержании здоровья человека играет его образ жизни.

Анализ исследования интересов и потребностей студентов в области закаливания позволил определить приоритетные виды холодового закаливания. Определено, что студенческая молодежь предпочитает двигательную активность на свежем воздухе, большинство респондентов (32 %) любят кататься на коньках. Интересно, что лыжные прогулки нравятся меньшему количеству студентов (27 %), большему числу респондентов (41 %) нравятся простые прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух, действуя на тело человека, вызывает множество биохимических реакций в клетках и тканях организма. Это действие обусловлено тем, что температура воздуха ниже, чем температура тела. Регулярные раздражения кожи и слизистых холодным воздухом оказывают закаляющее действие на организм, делая его более устойчивым к резким изменениям температур, приводящих к простудным

заболеваниям. Но при всем положительном отношении к данному виду активного отдыха и закаливанию организма, студенты не принимают в своей практической жизни активного участия в данных мероприятиях. Они ссылаются на нехватку времени, постоянную занятость, кому-то нужен друг или подруга, чтобы поддержать в начинаниях.

Анализ анкетирования интересов и потребностей к закаливанию показал, что в летний период у студентов наиболее ярко выражены интересы в области холодного закаливания, т.к. сам климат располагает к купаниям в водоеме, обливаниям прохладной водой, пребыванию на открытом воздухе. При этом, известно, что закаливание оказывает общеукрепляющее, оздоровительное действие на организм, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает состояние здоровья, существенно снижает число простудных заболеваний, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение и обострение. Организм, в таком случае, набирает сил, иммунная система становится более устойчивой к возможным заболеваниям. Например, замечено, что студенты УрГУПС реже обращаются к врачу в осенний период, видимо сказывается эффект летнего закаливания. Затем в течение года состояние здоровья у студентов ухудшается. Определено, что во второй половине учебного года обращения к доктору увеличиваются в 2-3 раза в сравнении с осенним периодом.

Выводы. Интересы студентов в области холодного закаливания не имеют большого диапазона. По нашему мнению, у учащейся молодежи не хватает теоретических знаний в данной области оздоровления, при этом, существует серьезная потребность в укреплении сил организма для снижения риска возможных заболеваний. Кроме того, отмечено, что в зимний период использование закаливания холодом значительно ниже, чем в летний.

Таким образом, у студентов существует потребность в закаливании организма, как средстве укрепления здоровья. Для расширения интересов в данной области оздоровления и профилактики, необходимо повышать мотивацию студентов к данному виду деятельности.

Список литературы

1. Здоровое поколение. Орехова Т. Ф., Т. В. Кружилина. 2е изд., 2011.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. 2е изд., перераб. М.: Альфа-М: ИНФРАМ, 2009.
3. Вестник «Здоровый образ жизни» ЗОЖ, 1998-2013..
4. Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского.- М.: Просвещение, 2007
5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2005
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2006
7. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинична. - М., 2004.
8. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.

ФИТНЕС-ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Носонбаева Ж.З., Марчук С.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В современном мире в условиях большой пропаганды здорового образа жизни спорт играет огромную роль в формировании разносторонне развитого человека. Однако, есть люди, которые считают спортивную деятельность лишь бесполезной тратой времени или вовсе безразлично относятся к своему организму, но для большинства жителей нашей планеты спорт является неотъемлемой частью повседневной деятельности. При этом отношение к спорту может быть разным: одни предпочитают смотреть его по телевизору, другие занимаются каким-либо видом спорта для физического развития, а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, руководители различных спортивных обществ, врачи, попечители спорта и др.